My FitnessPal la nuova app conta calorie

Inizia il count down per l’estate e per la fatidica prova bikini. My FitnessPal è la nuova app gratuita che accompagna in una nuova era coloro che vogliono perdere peso, mantenerlo o semplicemente vivere il proprio corpo in maniera consapevole ed attenta.

My FitnessPal permette infatti di acquisire una maggiore consapevolezza delle calorie assunte e di quelle bruciate tramite con tutte le attività parte della vita quotidiana. L’applicazione mostra come una dieta cosciente e l’esercizio abbiano un effetto positivo sul benessere mentale e fisico.

MyFitnessPal ha poi stilato quattro consigli per una vita più sana:
1-Cibi che saziano: l’applicazione aiuterà a scegliere cibi che saziano per un lasso di tempo maggiore, come ad esempio le proteine piuttosto che i carboidrati.

2-Prendersi tempo: mangiare freneticamente un sandwich non è salutare. Una corretta digestione può avvenire solo se ci si prende del tempo. Senza considerare che il cibo è anche un piacere da godersi, con calma, boccone per boccone.

3-Sete o Fame: è sempre importante bere sufficiente acqua, non solo per il corretto bilanciamento dei fluidi nel proprio corpo. Se ci si sente affamati, è meglio prima bere un bicchiere di acqua piuttosto che mangiare uno snack. La disidratazione spesso segnalata dalla fame.

4-Stare sempre in movimento: esercizi sufficienti, affiancati da un’alimentazione salutare, sono un must per una vita sana. Persino piccoli cambiamenti nella routine quotidiana risulteranno preziosi per innalzare il metabolismo basale: lasciare l’automobile a casa e prendere la bicicletta al suo

posto, alzarsi a parlare con le colleghe invece che mandare una mail, utilizzare gli spot commerciali davanti alla tv per brevi esercizi.